



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Prévenir la perte d'autonomie : plus de 5 107 seniors sensibilisés au bien-vieillir en 2022 par l'ASEPT Gironde

Depuis 10 ans, les caisses de retraite du territoire aquitain développent une politique d'accompagnement des retraités à travers le programme Bien-Vieillir. L'an dernier a battu tous les records en Gironde : pas moins de 461 actions de prévention santé ont été menées dans ce département à destination de 5 107 participants (contre 337 actions en 2021). Destinées aux + de 55 ans et toujours gratuites, ces actions incluent des spectacles de sensibilisation, des conférences mais aussi et surtout des ateliers collectifs en faveur d'un vieillissement actif et réussi. À l'échelle régionale¹, près de 17 000 seniors aquitains ont participé aux actions des ASEPT.

Mémoire, numérique et bien-être : le trio de tête des ateliers les plus demandés

Historiquement porté par la CARSAT Aquitaine et les MSA d'Aquitaine, le programme Bien-Vieillir a été déployé en Gironde par l'ASEPT² Gironde. Cette association a pour mission de déployer des actions de prévention pour accompagner les seniors dans la préservation de leur capital santé. Les ateliers et autres événements proposés tout au long de l'année par l'ASEPT Gironde sont accessibles gratuitement et organisés sur l'ensemble du département.

Sur le territoire girondin, les actions ayant eu le plus de succès chez les seniors sont l'atelier Mémoire (58 réalisés), l'atelier Numérique (54 réalisés) et l'atelier Form' Bien-Être (45 réalisés).

Un public essentiellement féminin, qui se mobilise en faveur du bien-vieillir

En 2022, la très grande majorité des participants aux actions menées par l'ASEPT Gironde sont des femmes (81%). 68 % des participants sont âgés de 65 ans à 74 ans et 52 % sont couverts par la Régime Général de retraite.

Sur l'année 2022, les seniors se sont mobilisés en faveur du bien-vieillir en participant à des actions proposées par l'ASEPT. 92% des participants ont réalisé entre 1 et 2 actions en présentiel.

Zoom sur les nouveautés 2023-2024

Dès la rentrée 2023, le programme Bien-Vieillir intégrera de nouvelles actions de prévention parmi lesquelles :

- l'atelier « Bienvenue à la retraite » visant à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active ;
- l'atelier « Habitat » pour que les participants reconnaissent l'habitat comme un élément déterminant de leur santé : la sécurité chez soi, la prévention des risques, la santé environnementale, la précarité énergétique, etc.
- l'atelier « PHARE » qui contribue à la prévention des conduites addictives (alcool, tabac, médicaments psychoactifs...)

¹ Donnée correspondant au nombre total de seniors ayant participé aux actions menées en Gironde, Dordogne, Lot-et-Garonne, Landes et Pyrénées-Atlantiques.

² Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Pour retrouver la programmation des ateliers en Gironde, direction le site de l'ASEPT Gironde :
<https://www.asept-gironde.fr/>

À propos de l'ASEPT Gironde

Association à but non lucratif, l'ASEPT Gironde (Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires) informe, sensibilise et aide les seniors à adopter des comportements sains au quotidien, en faveur d'un vieillissement actif et réussi. Ces activités sont proposées gratuitement aux personnes de 55 ans et plus, dans un esprit d'échanges et une ambiance conviviale.

Contacts presse

Elodie Larrouquette - 06.31.39.17.22 – elodie@agence-initiale.fr

Claire Chabaneau – 06.47.96.17.10 – claire@agence-initiale.fr